

# 国際空手道連盟 極真会館

## 山口県支部 河岡道場

### 夏合宿のしおり

#### 1・持って行くもの

道着・帯・拳サポーター・脛サポーター・着替え（汗をかいたり、天候によっては汚れるので多めに）  
水着・帽子・保険証のコピー・タオル数枚・バスタオル1枚・水筒（お茶入れ用）・海中メガネ等  
靴下・運動靴（ランニング用・海水浴で使う踵にバンドのあるスリッパ）

・車に酔う場合は、酔い止め薬。

・飲用すべき薬がある場合は、合宿開始に指導員に報告するようお願いいたします。

※合宿中にお茶はこちらで十分に手配します。各自で水筒にも入れさせるので忘れないようお願いします。

※シャンプー・リンス・ボディーシャンプー等はお風呂に設置されています。

#### 2・貴重品について

合宿中の荷物は自己管理してもらうことが前提です必要以上のお金などは持たせないで下さい。

おみやげのお金などを持ってくる生徒がありますが、おみやげは合宿の感想などを聞いてあげてください

（お金を持たせる場合は、名札のついた貴重品袋を用意し預けるよう指示してください）

また、携帯ゲーム機・トレーディングカード（トランプ・UNOは除外）は持たせないでください。

お菓子・ジュースは必要な時にこちらで用意しますので、持たせる必要はありません。

#### 3・緊急連絡について

合宿中に緊急に連絡しなければならない事項がある場合は、いずれかに連絡をして下さい。

① 河岡 晶俊（携帯）090-4656-9195

② 合宿所連絡先 0837-25-3011

#### 4・合宿の送迎について

合宿の開始は9時30分を予定しておりますが、バスの運行状況により多少ずれる場合があります。

初日スタートはまだ部屋の準備が終えてないので、ホテルの指示に従い荷物の運び入れ・着替えを速やかに終えておくようお願いします。終了は25日10時に解散となります。お迎えに来られる場合は、バスの出発に遅れが生じるので遅れないようお願い致します。

#### 5・その他

合宿二日目の海水浴ですが、地元情報でお昼からくるのであれば渋滞・混雑・迷子が十二分に考えられ、なおかつ、泳ぐ時間も少なくなることが予想されることから現在は長門で泳ぐ方向で検討しております。

喘息・アレルギー症状をお持ちのお子様が多数いらっしゃると思いますが、合宿中は体調異変にはこちらも気を使いますが、調子が悪くなった時は無理をしないようにお子様に喚起お願い致します。

※ホテルには他のお客さんもいらっしゃいます。節度をわきまえて行動すること。小学生・中高生はエレベーターの使用は控えてください。

# 合宿日程表

7月23日(土)	AM9:00		現地集合(入所&合宿諸注意)	担 当	場 所
	AM9:30		駐車場に集合		
	AM10:00	AM11:45	午前稽古(基本・移動・型)バス移動		黄波戸漁村センター
	PM12:40		昼食	各自	3F
	PM13:30		駐車場に集合		
	PM14:00	PM16:30	午後稽古(補強他【海水浴】)		長門さわやか海岸
	PM16:45	PM18:00	入浴時間(指示に従い、班別に入浴)		
	PM18:15		夜食	一般+少年1班	3F
	PM19:30		自由時間(風呂終わってない方はこの間に) ロビー集合		3F
	PM20:00	PM21:00	長門市 花火大会 鑑賞	全員	仙崎漁港
PM22:30		消灯(明日に備えて就寝してください)			

7月24日(日)	AM05:20		起床(部屋で協力して起こしてください)	担 当	場 所
	AM05:45		駐車場に集合		
	AM06:00	AM07:30	早朝稽古(公園までマラソン/基本/補強)		長門トレセン(公園)
			身の回り片づけ ⇒ 部屋清掃		
	AM08:15		朝食	一般+少年2班	3F
	AM09:15		駐車場に集合		
	AM09:45	AM11:45	午前稽古(体育館)バス移動		黄波戸漁村センター
	PM12:30		昼食	各自	3F
	PM13:30		駐車場に集合後、バスで移動40分		
	PM14:10	PM16:10	海水浴(角島か長門の海水浴場)		混雑・渋滞・迷子等の トラブルを考え流動的 にかえます。
	PM16:20	PM17:00	バスにて宿舎へ移動		
	PM17:00	PM18:30	入浴時間(就寝まで自由行動)		
	PM19:00		夜食		
	PM20:30		本部長講和&懇親会		3F
PM21:30	PM22:00	就寝まで自由行動			
PM22:30		消灯(明日に備えて就寝してください)			

7月25日	AM05:20		起床(部屋で協力して起こしてください)	担 当	場 所
	AM05:45		駐車場に集合		
	AM06:00	AM07:30	早朝稽古(移動/型)		長門トレセン(公園)
	AM07:40	AM8:10	身の回り片づけ		
	AM08:20		朝食	全員	3F
	AM09:00	AM09:30	部屋清掃		
	AM09:35	AM09:50	夏合宿総評		
	AM10:00		退所(お世話になった方へ挨拶をして解散)		

※補足

合宿中、目上の人や先輩・宿舎の人に挨拶を徹底すること。  
時間厳守、一人の気の緩みが全体に影響を及ぼします。  
移動を伴う場合、列を乱さず行動すること。

# 班 割

参加される方はしおりを参照の上、忘れ物をしないように準備をお願いします。  
 体調が悪い時、優れない時は遠慮せずに班長・隊長、黒帯に伝えること。  
 楽しく最期まで合宿が終了できるように協力しましょう。  
 しおりを事前に読んでおくこと！ 集合時間はまもること。

本部長	河岡 博實	アドバイザー	
隊長	河岡 晶俊	撮影	河岡 美香

	責任者	壮年・一般	高校・中学	女子部
	3名	6名	7名	11名
班長	中村 聡	杉谷 明	河岡 武昌	篠原 節子
副班長	芝崎 登	寺田 勝法	吉田 雄斗	岩本 夏鈴
班員	本多 義博	山根 好弘	竹本 吏功	田中 葵
		加藤 雅久	岩元 仙	野村 夕紀子
		石森 文久	河岡 昌吾	木村 歩生
		池本 哲治	笠井 隆斗	河岡 茉奈
			上田 泰義	木村 未咲
				青山 優衣
				坂本 美咲
				落合 美月
				中村 仁子

	少年	
	9名	
班長	吉野 祐太	
副班長	成相 翔宥	
班員	伊藤 創玄	田中 輝
	中丸 力夢	岩本 陽太
	林 玲央	原田 龍我
	新良 龍羽	

部屋割(部屋の番号は当日変わる可能性があります)

317	河岡 博實
-----	-------

316	河岡 晶俊

302 6名  壮年	中村 聡
	芝崎 登
	杉谷 明
	池本 哲治
	山根 好弘
	加藤 雅久

312 3名  壮年	本多 義博
	寺田 勝法
	石森 文久

301 7名  中高生	河岡 武昌
	吉田 雄斗
	竹本 吏功
	岩元 仙
	河岡 昌吾
	上田 泰義
	笠井 隆斗

303 5名  少年	吉野 祐太
	伊藤 創玄
	中丸 力夢
	林 玲央
	新良 龍羽

305 4名	成相 翔宥
	田中 輝
	岩本 陽太
	原田 龍我

311 6名  女子	木村 未咲
	河岡 茉奈
	青山 優衣
	坂本 美咲
	落合 美月
	中村 仁子

310 6名  女子	篠原 節子
	河岡 美香
	岩本 夏鈴
	田中 葵
	木村 歩生
	野村夕紀子

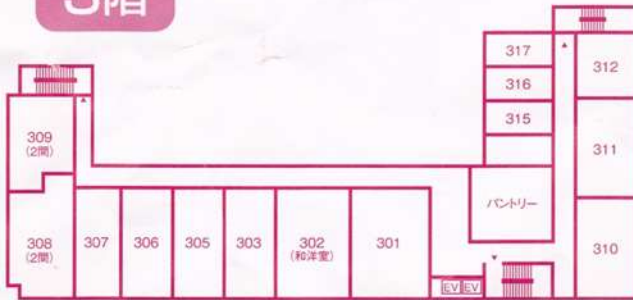
	下 関	行き	帰り	小野田	行き	帰り	宇 部	行き	帰り	新山口	行き	帰り
1	吉野 祐太	下関	下関	竹本 吏功	小野田	小野田	河岡 武昌	宇部	宇部	岩本 夏鈴	新山口	新山口
2	田中 葵	下関	下関	吉田 雄斗	小野田	小野田	河岡 昌吾	宇部	宇部	岩本 陽太	新山口	新山口
3	田中 輝	下関	下関	上田 博義	小野田	小野田	河岡 茉奈	宇部	宇部	中村 仁子	新山口	新山口
4				新良 龍羽	小野田	小野田	野村夕紀子	宇部	宇部	杉谷 明	新山口	新山口
5				伊藤 創玄	小野田	小野田	坂本 美咲	宇部	宇部			
6				笠井 隆斗	小野田	小野田	木村 歩生	宇部	宇部			
7							木村 未咲	宇部	宇部			
8							落合 美月	宇部	宇部			
9												
18											4	4
19											行き	帰り
		3	3		6	6		8	8		21	21

行き	予定
下関道場	AM6:00
↓	
小野田道場	AM7:00
↓	
宇部道場	AM7:30
↓	
新山口駅	PM8:00
↓	
山村別館	PM9:00

帰り	予定	帰り	予定
山村別館	AM10:00	山村別館	AM10:00
↓		↓	
新山口駅	AM11:00	小野田道場	PM10:50
↓		↓	
宇部道場	AM11:30	下関道場	PM11:40

# 山村別館・客室のご案内

## 3階



## 6階



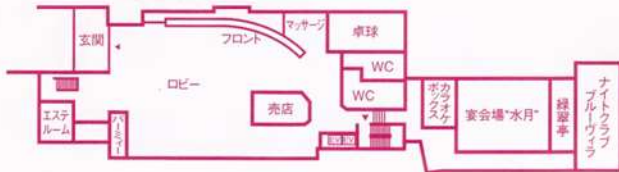
## 2階



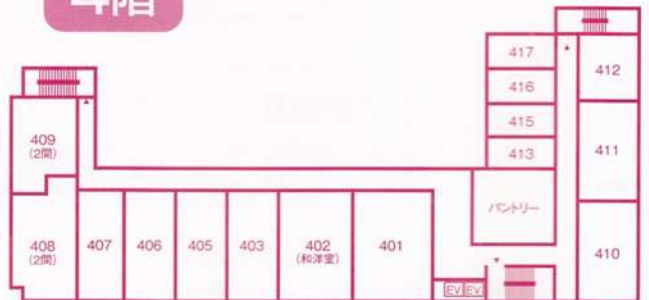
## 5階



## 1階



## 4階



## 地下1階



平面図内の▲は避難経路を示しています。

## 合宿ポイント表

( ) 道場 なまえ ( )

1. 御飯を残さず食べれた。

2 3 日 昼

2 3 日 夜

2 4 日 朝

2 4 日 昼

2 4 日 夜

2 5 日 朝

2. 集合時間が守れた。

マイナスポイント ( )

3. 自分の帯の型を全て覚えた。

4. 自分の身の回りの整理ができた。

5. 他の参加者とトラブルをおこさなかった。

マイナスポイント ( )